





چارەسەری کیمیایی

Chemotherapy

وەرگێران و ڕێکخستنی لەزمانی هۆڵەندییەوە

گولاڵە پشدەری

بەسەرداچوونەوە ی ناوەرۆك
پسپۆری هێماتۆلۆجی و شێرپەنجە
د. هیوا یاسین حەمە حاجی
د. ئاری دەروێش عبدالله

2013





چارەسەری کیمیایی

Chemotherapy

چارەسەری کیمیایی

Chemotherapy

وەرگێڕان و ڕێکخستنی لە زمانی هۆڵەندییەوە
گوڵاڵە پشدەری

بەسەرداچوونەوەی ناوەرۆک
پسپۆری هێماتۆلۆجی و شێرپەنجە دکتۆر هیوا یاسین حەمە حاجی و دکتۆر ئاری عبدالرحمن دروێش.

چاپ و بڵاوکردنەوەی
ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی
بە هەماهەنگی سەنتەری پەنا

2013

پێرست

ئەو نامیلکە بۆ کییە؟

ئەو نامیلکەیە بۆ کەسانێکە کە تووشی شێرپەنجە هاتوون و چارەسەر دەکرێن بە کیمیایی.

شێرپەنجە چییە؟

شێرپەنجە ناوێکی گشتی کە زیاتر لە ١٠٠ جۆرە نەخۆشی بەخۆی دەگرێتەوە.

سەرجەم ئەو نەخۆشییە شێرپەنجانە کە لە یەک خاڵ دا هاوبەشن و ئەوەش ئەوەیە کە: هەموویان تێکچوونی پرۆسەی سیستەمی دابەشبوونی خانەکانی جەستەیان هەیە.

شێرپەنجە نەخۆشییەکە کە زۆر لە خەڵکان تووشی دەبن.شێرپەنجە لە تەواوی جیهاندا پێش دێت،لە وڵاتانی زەنگین و هەژاردا.

شێرپەنجە زیاتر لە ناو کەسانێک کە تەمەنیان سەرووی ٦٠ ساڵە پێش دێت،هەروەها منداڵانیش تووشی دەبن.هەرچەند تەمەن بەرەو سەرووتر بڕوات ،ئەوەندەئەگەری تووشبوون زیاترە.شێرپەنجە نەخۆشی خانەکانی جەستەمانە.

خانەکان چین؟

جەستەی مرۆڤ لە چەندین ملیارد بەردی بنچینەیی پێکهاتوە واتە خانە،وەکو خشتی بیناسازی خانوو.

بەردەوام لە جەستەدا خانەی نوێ دروست دەبن.بەم شێوەیە جەستە گەشە دەکات و جێگەی خانەکانی زیان پێگەیشتوو و بەسەرچوو پر دەکاتەوە.دروستبوونی ئەو خانە نوێیانە بە هۆی پرۆسەی دابەشبوونە لە کاتی دابەشوونی خانەیەک دەبێتە دوو،دوو دەبێتە چوار،چوار دەبێتە هەشت...هتد،واتە کۆپی لە خۆی دەکات.بەو شێوەیە جەستە گەشە دەکات و گەورە دەبێت.

بۆ نموونە کاتێک کە شوێنێکت بریندار دەبێت.واتە پێستت ئاوەڵە دەبێت و ماوەیەک دواتر برینەکە خۆی دەگرێت و پێست نۆژەن دەبێتەوە.

هەر خانەیەک ئەرکێکی تایبەت بە خۆی هەیە.خانەی گەدە و ڕیخۆڵە ئەرکی هەرسکردنی خۆراکی هەیە لە ناو گەدە و ڕیخۆڵەدا.خانە لە ناو دڵدا ئەرکی هەڵسووڕاندنی خوێنی لە جەستەدا هەیە.

دابەشبوونی خانەکان بە شێوەی ڕێک /ناسایی:

جەستەی مرۆڤ بە ئاسایی و خۆرسکی پرۆسەی دابەشبوونی خانەکان دەکات.ناوەڕۆکی هەر خانەیەک هەڵگری زانیارییە و دەستنیشان دەکات کە خانە لە چ کاتێکدا دابەش و کەی دەبێ بوەستێت. ئەو زانیارییەی ناو خانە،جینات(ژینەکان) جێگر کراوە و لە دایک و باوکەوە بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە.

ئەو پێکهاتەی گواستنەوەیە(ویراسییە) واتە DNA لە ناو دنکی هەر جەستەیەکی خانەدا هەیە.

گرێ یان تومۆر چییە؟

لە جەستەدا ئەگەری ئەوە هەیە کە هەڵەیەک ڕوودەدات و خانەکان ئیتر نەتوانن دابەشبوون یان پرۆسەی کۆپیکردن ڕاوەستێنن.بەو شێوەیە گلۆڵەیەک لە خانەی هەڵە پێکدێت.ئەو پێکهاتە هەڵەیە پێی دەڵێن گرێ یان تومۆر.ئەو گلۆڵەیە لە سەرەتادا بچووکە،بەڵام دواتر لەوانەیە زۆر گەورەتر بێت.نە تەنیا لە ناوەوە بەڵکو لە دەرەوەی جەستەش دا گەورە دەبێت.

دوو جۆر گریّ یان تومۆر هەیە.گریّی ئاسایی و گریّی مەترسیدار. بە گریّی مەترسیدار دەڵیّن شیّرپەنجە.

دابەشبوونی خانەکان بە شیّوەی نارێک/نائاسیی:

هاوکات لە گەڵ دابەشبوونی ملیۆنەها خانە لە رۆژیّکدا،لەوانەیە هەڵەیەک لەو پرۆسەیەدا رووبدات.ئەو هەڵەیە لەوانەیە بە رێکەوت بیّت یان بە هۆی کاریگەری:بۆ نموونە کیّشان /خواردنی سیگار بیّت یان بەرکەوتنی رێژەیەکی زۆر لە تیشکی خۆر بیّت.

بۆ ئەم تیّکچوونە،خانەکانی نۆژەنکەرەوە کاری بۆ دەکەن.بەڵام جاریوایە ئەو سیستەمەی بەرگرییە تیّکدەچیّت و ناتوانیّت ئەرکی خۆی بە ئەنجام بگەیەنیّت.ئینجا ئەو جیناتانەی کە دابەشبوون،زیادکردن و گەشەپیّدانی خانە رێکدەخەن،تووشی هەڵە دەبن.ئەگەر چەندین جار لە ناو ئەو خانەدا ئەو جۆرە هەڵەیە دووبارە بۆیەوە،ئەوە خۆی بە شیّوەی نارێک دابەش دەکات و دابەشبوونەکە لە میکانیزمی کارگیّری خۆی دەکەویّت و سیستەمی رێک دەچیّتە ناو سیستەمی نارێک کە واتە کۆنترۆڵی بەسەر خۆیدا نامیّنیّت و دەبیّتە هۆی

ئەستووربوون و پێکهاتنی گرێ یان گلۆڵەیەکی ئاڵۆز واتە Tumor.ئەوسا دەڵێین ئە وە شێرپەنجەیە.

وشەی شێرپنجە:

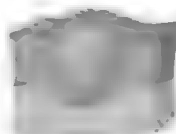
وشەی شێرپەنجە لە زمانی لاتینییەوە کە cancer ی پێدەڵێن هاتووە.لەبنچینەدا شێرپەنجە بە قرژاڵ ناسراوە.ئێستاش لە زۆربەی وڵاتان وەک وڵاتی ئەڵمانیا کەپێی دەڵێت krebs واتە قرژاڵ.

ئەو ناوە لە لایەن پزیشکی بلیمەتی یۆنانی/ڕۆمی Claudius Galenus کە وا ١٥٠٠ ساڵ تێدەپەڕێت و ئێستاش سیستەمی زانستەکەی زاڵە لە جیهانی پزیشکیدا دانراوە،چۆنکە لەو زمانەدا نەخۆشی شێرپەنجە بە ڕەنگی سەرنجڕاکێش و سوور و ئاوسانی بۆرییەکانی خوێنە لە دەورەبەری گرێکەدا.کە ئەوە لە لایەن پزیشکەکانی ئەوکاتە وەکو پێیەکان/قاچەکانی قرژاڵ بەراوورد دەکرا.

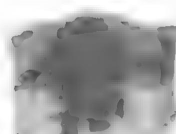
کاتێک کە شێرپەنجە درووست دەبێت کە گرێکە مەترسیدار بێت واتە malignant neoplasm.لەو جۆرەدا شێرپەنجەکە لە بازنەی خۆیدا دە ردەچێت.ئەوانە بە پێچەوانەی ئەو گرێیانەی کە مەترسییان کەمترە واتە benign کە داخراوە و لە ناو بازنەی خۆی

دەمێنێتەوە. گرێی مەترسیدار دەتوانێت لە ناو ئەو شوێنانە یان ئۆرگانانەکە پەیدابووە لە ناوی ببات وەکو ڕیخۆڵە.مەمک یان سییەکان.لە پەنا ئەوەشدا ئەو گرێیە مەترسیدارانە دەتوانن لە جەستەدا بە لیمفەکاندا بە ڕێگەی خوێنەوە بڵاو ببنەوە و ئۆرگانەکانی
تری جەستەی مرۆڤ لە ناو ببەن و لە کۆتائیدا دەبێتە هۆی کۆچی داویی تووشبوو.

گرێی ئاسایی و گرێی مەترسیدار:




شێرپەنجە نەگەری
بڵاوبوونەوەی لێ ناکرێ




واتە شێرپەنجە بڵاودەبێتەوە

کەی گرێ مەترسیدار نییە؟

گرێی ئاسایی بە شێرپەنجە ناونابرێت.چونکە گڵۆڵە هەڵەکە لە ناو بازنەی خۆیدا دەمێنێتەوە.ئەو لە سنووری

خۆیدا دەرناچێت و گەورەتر نابێت تا بە ناو بەشەکانی تری جەستە و کۆئەندامەکاندا بڕوات و بڵاو نابێتەوە بە جەستەدا.

ئەو جۆرە گرێیانە سەربەخۆ دەوەستن لە گەورەبوونیان و بچووک دەمێننەوە.ئەگەر هاتو گرێیەک پاڵ بە بەشێک لە کۆئەندامەکاندا بنێت،ئەوە پزیشک ئەو گرێیە دەردێنێت.

کەی گرێ مەترسیدارە؟

کاتێک گرێ مەترسیدارە کە خانەکان بەردەوام بن لە دابەشبوونیان واتە خۆکۆپیکردن.ئەوان لە ڕادە بەدەر گەورە دەبن و لە بازنەی خۆیان دەردەچن و دەڕۆنە ناو کۆئەندامەکانی جەستە و زیانمەندییان دەکەن.ئەو جۆرە گرێیانە ئەگەریان هەیە کە نە تەنیا لە شوێنێک بەڵکو دواتر لە ناو جەستەی مرۆڤ دیسان گرێی مەترسیداری تر درووست بکاتەوە واتە بڵاو ببێتەوە.

سێ ڕێگەکەی چارەسەری بۆ شێرپەنجە

ئێستا لەم سێ هەنگاوە پێکدێت:

- نەشتەرگەری Surgery
- تیشک/ زەرەلێدان Radiotherapy
- دەرمانی کیمیایی Chemotherapy

بە ڕێگەی چارەسەری کیمیایی(چارەسەری بە ڕێگەی لەناوبردنی خانەکانی شێرپەنجەیی یان ڕاگرتنی خانەکانی شێرپەنجەیی واتە

.(Chemotherapy

لە زۆربەی حاڵەتدا هەر سێ جۆرە چارەسەرییە یەک لە دوای یەک ئەنجام ئەدرێت.

پزیشکی پسپۆر یان چەند پزیشک وێکڕا پلان بۆ نەخۆش دەستنیشان دەکەن و هەڵیدەسەنگێنن کە کامیان گونجاوە.

چارەسەری بە کیمیا دەرمانی بۆ زۆربەی نەخۆشان هەنگاوێکی زۆر سەخت و قۆناغێکی دژوارە کە دەبێ پێیدا تێپەڕن.

لەو ماوە کورتەدا نەخۆش زۆر گۆڕانکاری و پلان دەبیستێت و بڕیاری سەخت ئەبێ بدات.جاریوایە لە

بابەتەکـان و ووشـەکان بـاش تـێ ناگـات.چۆنکە لەوانەیە زانیـــاری کەمتـــر هەبێـــت یـــاخوود هەر نەبێـــت لەو بارەوە.ئینجا بارەکە زۆر قورستر دەبێت و پێشکەوتن و خێرایی لە هەنگاوەکاندا لەوانەیە بنبەست بکرێت.

مەبەســـــتمان لەو نـــــامیلکەیە ئەوەیە کە نەخـــــۆش و کەسـوکاری لەو بـارەی چارەسـەری بە کیمیـا دەرمـانی زانیاری پێویستییان هەبێت و خۆیان باشتر ئامادە بکەن بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو ڕێگە دژوارە.

شێرپەنجەی بەستەراو، پتەوSolid tumor و

شێرپەنجەی نەبەستراو واتە شل

ئیمە شێرپەنجەی بەستەراو و نەبەستراو واتە شل جیا دەکەینەوە.

شێرپەنجەی بەستەرەراو(واتە بەستەراوە،توندو پتەوە) کە ئەم شێرپەنجەیە دابەشکردنی خانەکان بە ڕێگەیەکی نا ئاسایی دەکات لە ناو کۆئەندامێک وەک سییە یان ڕیخۆڵە. لەوێوە خانەکانی شێرپەنجەیی دەتوانن خۆیان بە ڕێگەی جۆگەلەی خوێن و بۆڕییەکانی لیمفاوی بڵاوبکەنەوە لە ناو کۆئەندامەکانی تری جەستە.

ئەوەش پێی دەڵێن metastasis واتە تەشەنەکردن.
ئینجا ئەگەر هاتوو نەخۆشێک شێرپەنجەی ڕیخۆڵەی هەبوو و دواتر گرێیەکی شێرپەنجەیی لە ناو جەرگیدا پەیدا بوو، ئەم گرێیە بە شێرپەنجەی جگەر ئەژمار نایەت بەڵکوو جۆری شێرپەنجەکە و خانەکانی شێرپەنجەی ڕیخۆڵەیە.ئەمەش هەر بە شێوەی شێرپەنجەی ڕیخۆڵەکە چارەسەر دەکرێت.
شێرپەنجەی شل(شلە.ئاوەکییە بە یەکەوە نەبەستراوەتەوە) لێرەشدا دابەشبوونی خانەکان بە ڕێگەیەکی نائاسایی لە ناو پێکاتەیەک کە لە شوێنی جیاجیا لە جەستەدا خۆی دەنوێنێت. بۆ نموونە گلۆڵە یان گەرسەکبوونی خانەکان لە ناو مۆخی ئێسکەکاندا(کە لەوێدا خانەکانی خوێن درووست دەبن).لە خانەکانی ناو شلەی خوێن واتە پلاسما(کە ئەوان پێکهاتەی دژە جەستە یان Immunoglobulin درووست دەکەن کە ئەویش هەروەها لە ناو مۆخی ئێسکەکاندا درووست دەبێت یان لە خانە گری لیمفیەکاندا(خانەکانی بەرگری/مەناعە لە کۆئەندامی لیمفاویدا).

ئەم جۆرە تومۆرانە یان گرێیانە لە ئۆرگانیکدا نین، بەلکو لە ناو پێکهاتە هەرە گرنگەی ناو مۆخی ئێسکدا،لە ناو خوێنــدا یــان لــە نــاو گــرێ لیمفاوییــەکانی سیســتەمی لیمفاویدان.
شێرپەنجەی جۆری شل یان نەبەستراو پێکاتووە لە یەک خانە ولە یەک شوێندا بۆ نموونە لە مۆخی ئێسکدا یان لە سیستەمی لیمفاویدا.
بەڵام چۆنکە لەم شانەیەی کە شێرپەنجە ی تیدا دروست بووە،لە شوێنەکانی تری جەستەدا هەیە،ئەگەری زۆرە کە شێرپەنجەکە لە شوێنی خۆیەوە زۆر زوو بۆ شوێنەکانی تریش خۆی بگوازێتەوە بە ڕێگەی خوێن و یان بە ڕێگەی لیمفەکاندا بۆ بەشەکانی تریش.لەم جۆرەدا بە بڵاوبوونەوە واتە metastasis یان تەشەننا ئەژمار نابێت بەڵکو بە بەرفراوانبوون.

چارەسەری کیمیایی چۆن کار دەکات؟

چارەسەری کیمیایی ،چارەسەری شێرپەنجەیە بە ڕێگەی دەرمانیکیمیایی واتە Anti-neoplastic .ئەم دەرمانانە ئەرکی لە ناوبردنی خانەکانی شێرپەنجەیی یان پێشگرتن

لـه دابەشـبوون و زیـاکردنی خانــە شـێرپەنجەئیەکانیان هەیـە.دوای کـە بـە ڕێگـەی هێنانیـان بۆ نـاو جەسـتە و لـە ڕێگـەی خوێنەوە،هـەموو جەسـتە دەگرنـەوە و دەتـوانن سەرجەم خانەکانی شێرپەنجەیی بدۆزنەوە(بەڵام جاریوایە تەنیـا یەک خـانەی شـێرپەنجەیی خـۆی لە شـوێنێکدا دەشـارێتەوە و خـۆی دەپارێزێـت لە بەرکەوتنـی چارەسـەری کیمیـایی ،کە لە دواتـر دەبێـتە هـۆی دیسـان سەرهەڵدانەوەی شێرپەنجەکە).

چارەسـەری کیمیـایی پـێش بــە زیـادبوونی خانـەکانی شـێرپەنجەیی دەگرێت.هەنـدێکیان کاتێـک کـە خانـە لـە دابەشـبووندایە لـەناوی دەبات.هەدێکیشـیان کاریگـەرییان هەیە لە کاتی پێش دابەشبوونی خانەکان.

جۆرەکانی چارەسەری کیمیایی؟

چەنـدین جـۆر چارەسـەری کیمیـایی هەیـە(زیاتر لـە ١٠ جۆر).بە گوێرەی و چۆنییـەتی شـێرپەنجەکە دەرمانەکـەش جیاوازە.جاریوایە زیاتر لە یەک جۆر دەرمان/چارەسـەری کیمیـایی واتـە چەنـدین جـۆر بۆ چارەسـەری جۆرێـک لـە شێرپەنجە بە کار دێت.

خانەكانی شێرپەنجە هەر كامێكیان بە جۆرێكی جیاواز ڕەنگدانەوەیان هەیە بەرامبەر بە چارەسەری كیمیایی.

بۆ ئەوەی كە مرۆڤ باشترین ئەنجام وەرگرێت ،جاریوایە چەندین جۆر چارەسەری كیمیایی جیاوازبە وێكڕایی بۆ چارەسەری بەكار دەهێنێنێت.ئەوان پێكەوە دەتوانن چارەسەرییەكە هەموار بكەن.

ئەو ڕادەییە كە خانەكانی شێرپەنجەیی ڕەنگدانەوەیان دەبێت بەرامبەر بە چارە/دەرمان كیمیایی،ئەگەری ئەوە هەیە كە لە كاتی چارەسەریدا كەمتر ببێتەوە.هەروەها جاریواشە هەر هیچ رەنگدانەوەیان نابێت واتە كاریگەر نابن (Resistance) .

ئینجا هەوڵ ئەدرێت بۆ گەڕان بە دوای چارەسەری كیمیاییەكی تر كە كاریگەری هەبێت و بەڵام نابێت وێكڕایی چارەسەری بە تیشك / ڕادیۆتراپی بێت.

هەندێك جۆر لە شێرپەنجەكان كەمتر هەستیارن بە چارەسەری كیمایی و هەندێكیشیان لە بنەڕەتدا هەستیارنین.

دەرمانی تر ویڕایی چارەسەری کیمیایی؟

هەندێک دەرمـان لەوانەیـە کاریگـەری باشـییان نـەبێت کـە هاوکات لەگەڵ دەرمان کیمیایی بە کار بێن و کاریگـەریان لە سەر کەڵک وەرگتن لـە دەرمـان کیمیایی بـە شێوەیەکی نـــەرینی-نیگـــاتیف دەبێت.ئینجـــا زۆر گرنگـــە کـــە ئەگـــەر دەرمانی تر لە ئارادا هەیە لە گەڵ پزیشکدا بـاس بکرێت و ئاگـادار بێت.هەتـا ئەگـەر ئاسـپرینیش بێـت یـان دەرمـان ڤیتامین. هـەروەها ئـەوەش گرنگە کە پزیشـکێکی تروەکو پزیشــــــــکی ددان کە نەخــــــــۆش لە لای لە ژێـــــــــر چارەســـەریدایە،ئاگاداربێت کــە نەخۆشـــەکە لـــە قۆنـــاغی چارەسەری بە کیمیایی دایە.یۆ ئەوەی ڕەچاوی هەندێک بارودۆخ بکرێت لە کاتی چارەسەریدا.

Monothrapy &Combination therapy

چارەسەری تاک دەرمانی و چەند- وێکرا دەرمانی

ئەگەر چارەسـەرییەکە بریتییـە لـە یـەک جـۆر دەرمان،ئـەوە پێـی دەڵـێن مۆنـۆترایی واتـە چارەسـەری تـاک. ئەگـەر چارەسـەری بریتییـە لـە چەنـدین جـۆر دەرمـان،بۆ نموونـە چارەسـەری بـە دەرمـان کیمـایی Chemotherapy و بـە

دەرمـــان بـــەهێزکردنی بـــەرگری جەســـتە واتـــە Immunotherapy ئەوە پێی دەڵێن Combination therapy واتە چارەسەری وێکڕا .

Chemoradiation واتە وێکڕا کیمیایی و ڕادیۆتراپی(تیشک،
چارەســەری کیمیــایی- تیشــک کــە وێکــڕا لــە نــەخۆش ئەدرێت.چۆنکە چارەسەری-کیمیایی کاریگەری تیشک واتە ڕادیۆتراپییەکە بە هێزتر و کاریگەرتر دەکات.
ئـەم دوو چارەسـەرییـە وێکڕاییـە زۆر دژوارە و کـارێکی ئاسان نییە.کێشەیی زیاترە تـاکو بـە تـەنیا چارەسـەری بـە تیشــک یــان ڕادیــۆتراپی بێت.ئــەو جــۆرە چارەســەرییە ئامانجی چارەسەری سەرەکی نەخۆشییەکەیە.
ئـەم جـۆرە زیـاتر بـەکار دێت لـە گـرێ شـێرپەنجەییەکانی جۆری گرێ شـێرپەنجە لـە بەشـی سـەر/قوڕگ و لـووت و گوێـدا،دەروازەی منداڵدان،شـێرپەنجەی کۆم،شـێرپەنجەی سییەکان و سـوورینچک.ئەم جۆرە چارەسـەرییەش تـەنیا لەو نەخۆشـخانانە ئیمکانی هەیە کە بەش یان سـەنتەری ڕادیۆتراپییان هەیە.

کەی دەرمان کیمیایی بە کار دێنرێت بو نەخۆش؟

چارەسەری کیمیایی کاتێک بە کار دێت کە:

- Curative Therapy: مەبەست چارەسەری نەخۆشییەکە بێت واتە بنبڕکردن یان پێشپێگرتن لە خانەکانی شێرپەنجە . لەم چارەسەرییەداچارەسەری کیمیایی دەتوانێت خانەکانی شێرپەنجەیی لە ناو ببات چۆنکە هەندێک جۆر لە خانەکانی شێرپەنجە زۆر هەستیارن بەرامبەر بە چارەسەری کیمیایی و دەتوانێت گرێی شێرپەنجەیی لە ناو ببات.
- Adjuvant Therapy : ئەم چارەسەرییە دوای چارەسەری کوراتیف دێت واتە چارەسەرییەکە کە دوایی نەشتەرگەری یان چارەسەری بە ڕادیۆتراپییە تاکو ئەو خانە شێرپەنجەییانەی کە لەوانەیە دوای نەشتەرگەری و چارە بە ڕادیۆتراپیش هەر مابنەوە لە جەستەدا لە ناو ببات.هەروەها ئەو جۆرە چارەسەرییە ئەدرێت کە مرۆڤ گوومانی لە بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە کە هەبێت هەرچەندە زۆریش بچووک بێت یان بەچاویش نابیندرێت واتە Micrometastasis،کە لە دەرەوەی شوێنی

نەشـــتەرگەریکراو یـــان شـــوێنی چارەســـەرکراو بـــە تیشـــک/ڕادیۆتراپی بێت،لـــە نـــاو ببرێت.مەبەســـت لـــەم چارەسەرییانە ئەوەیە کە شێرپەنجەکە لە ناو ببرێت یان ئەگەری چاککردنەوە زیاتر بێت.

- Neo-Adjuvant Therapy : ئـەم جۆرە چارەسـەرییە پێش چارەسەری سەرەکی ئەدرێت کە چارەسەری بە ڕێگەی ڕادیۆتراپی یان نەشتەرگەری بێت.بۆ نموونە بەم ڕێگایەوە پزیشک دەیەوێت ئەو گرێ یان تومۆرە لە پێشدا بچووکتری بکاتەوە،ئینجا بیبڕێتەوە و ئەگەر تەشەنناش هەبێت لە شوێنێکی جەستەدا ئەوە لە ناو ببرێت. ئەگەر بێتوو گرێکە یان توومۆرەکە بچووکتر بۆیـــەوە بـــە ڕێگـــە ی ئـــەو شـــێوە چارەســـەرییە، ئیترپێویســـــــت بـــــــە نەشـــــــتەرگەری زۆر دژوار ناکات.مەبســـەتی کۆتـــاییش لـــەم جـــۆرە چارەســـەری کیمیاییە ئەوەیە کە مرۆڤ باشترین ئەنجامی هەبێت و چارەسەرییەکە کەڵکی هەبێت.
- ذکەمکردنەوەی ئێش و ئازار.
- ئەگەر نەخۆشییەکە چارەسەری نەبێت بەم ڕێگایانەی کە لە سـەرەوە ئاماژەمـان پێیـان کرد،دەتوانرێت بـەم

شێوە چارەسەرییە هەر نەبێت،ئێش و ئازاری نەخۆش کەمتر بکرێتەوە.لەم جۆرە چارەسەرییەدا،مرۆڤ ناتاونێت نەخۆشییەکە لە بنەڕەتدا چارە بکات،بەڵام دەتوانێت تا ڕادەییەک پێش بە بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەکە بگرێت،یاخوود ئێش و ئازار و ئاریشەکانی جەستەیی کەمتر بکاتەوە.

پزیشکێکی پسپۆر لە شێرپەنجەدا واتە Oncologist ،پزیشکی باطنی یان پسپۆری خوێن دەتوانێت لەم بارەوە زانیاری زیاتر بدات.

به چی ڕێگەیەک چارەسەری دەرمان کیمایی دەدرێت؟

چارەسەریی کیمیایی بە چەند ڕێگە ی جۆراوجۆر بە کار دێن و لە ڕێگەی:

- دەم- زار واتە Oral :خواردنی حەب یان کەپسوول.
- پێست: بە دەرزی ژێر پێست واتە Subcutaneous injection یان لە ماسوولکەدا واتە Intramascular injection .
- ڕاستەوخۆ لە لوولەی خوێنهێنەردا Intravenous یان لە ناو خوێنبەری گەورەدا intra-arterial بە

ڕێگەی دەرزی یان بە ڕێگەی دەرزی کە بە کیسە ئـــاوەوە هەڵواســـراو واتـــە Infusion .(کیســـە ئاو:پێکاتەیەک کە وەک ماددە شلەیە ناو جەستەی مرۆڤە،کە هەندێکیان لە ئاوی پاککراو،خوێ و شەکر پێک هاتووە،هەندێکیان تەنیا لە خوێ و هەندێکیان تەنیا لە شەکر و هەبدێکیشیان تێکەڵەی هەردوویانە). دەرزی بە کیسە ئاوەوە دەتوانرێت بۆ چەند مەبەست دابندرێت:

- چارەســەری کیمیایی بە هیچ شێوەیەک نابێت لە دەرەوەی لوولــە خوێنــدا بــدرێت.ئینجا بــە ڕێگــەی هەڵواسینی ئەم کیسە ئاوە و تێکەڵکردنی چارەسەری کیمیایی چارێکی دڵنیاکەرەوەییە.
- چارەســەری کیمیاییەکە پێویستە ڕوون بکرێتەوە لـە ناو کیسە ئاودا.
- بە ڕێگەی کیسە ئاودا، خێرایی و بە چەند خوولەک کیمیاییەکە لێ ئەدرێت،مرۆڤ دەتوانێت کنترۆڵی بکات و بە گوێرەی پێویست بێت لە جەستەی نەخۆشی بکات.هەندیکیان پێویستە بە خێرایی بە جەستە بگەن و هەندێکیان بە لەسەرخۆیی.

چەند کات دەخایەنێت وپێویستە بۆ لێدانی چارەسەری کیمیایی ،جیاوازە ولە نێوان ٥ خولەک تا چەند ڕۆژ.جاریواشە چارەسەری کیمیاییەکە بەردەوام دەبێ بەکار بێت.ئەوە پەیوەستە بە ڕاددەی دەرمانەکە (هێزی)،جۆری دەرمانە کیمیاییە و خشتەی دابەشکردن یان وەرگرتنی دەرمانەکەیە.

زۆربەی چارەسەری کیمیاییەکان بە شێوەی خشتەیەکی داڕێژراوی پێشوەخت یان دیارکراو لێ ئەدرێن/بەکاردێن. ئینجا دوایی وەرگرتنی دەرمانەکە،قۆناغی پشوودان دێت،کە ئیتر ماوەیەک (بۆ نموونە لە چارەسەری کیمیایی بۆ شیرپەنجەی مەمک ،ماوەی ٣ حەفتەیە) چارەسری کیمیایی وەرناگیرێت.ئەم شێوە چارەسەرییە کیمیاییە بۆ چەندین جار دووبارە دەبێتەوە.

ئەم چارەسەرییە چەند کات دەخایەنێت؟ جیاوازە و پەیوەستە بە:

- هۆکاری وەرگرتنی چارەسەری کیمیاییە.
- خشتەی داڕێژاوی ئەو چارەسەری کیمایە کە دەستنیشان کراوە.

- ڕاددە یــان مەترســی دواکێشــەکانی چارەســەری کیمیاییەکە.
- ئەنجامی چارەسەری چارەسەری کیمیاییەکە.

وەرگرتنی چارەســەری کیمیـایی بە شـێوەیەکی گشـتی لە نەخۆشخانەدایە(پۆلی کلینیک یان لە کلینیک).
بۆ هەندێک جۆر دەرمان و هەندێک شێوە چارەسـەری بە کیمیایی ئەوە مانەوە لە نەخۆشخانە پێویستە.
ئەو چارەســەرییە کیمیاییـانەی کە بە شـێوەی حەب یـان کەپســول دروســت کــراون،ئەوە پێویسـت بە مـانەوە لە نەخۆشخانە ناکات.
لە هەمــوو کاتێکـدا یەک یــان دوو ڕۆژ پـێش وەرگرتنـی چارەسـەری کیمیـایی،خوێن لە نەخـۆش وەردەگردرێت بـۆ پشـکنین یـاخوود تـاقیکردنەوە.ئەگەر ڕێـژە و خڕۆکەکـانی سپی واتە لۆکۆسیتەکان کە ئەرکی بەرگری جەستەیان لە ئەســتۆدایە وخەپلەکــانی خـوێن واتە ترۆمبۆسـیتەکان کە ئەرکیان بەستن /خەستکردنەوەی خـوێن و چـاککردنەوەی برینە، هەموار بوو ئەوە نەخـۆش ئامـادەیە بـۆ وەرگرتنـی چارەسەرییەکە،بەڵام ئەگەرئەم پرۆسەیە تێکچوو بـوو یـان

چالاکی گوورچیله سست بێت ،ئەوە مرۆڤ ناچارە چارەسەرییەکە دوا بخات.

کارکردنی چارەسەری کیمیایی بە جۆری شێرپەنجەوە پەیوەستە و هەر کامێکیان بە جۆرێکی جیاواز رەنگدانەوەیان هەیە.

لە زۆربەی کاتدا پزیشکی پسپۆر دوای ٢ یان ٣ جار چارەسەری کیمیایی دەتوانێت هەڵسەنگێنێت کە ئایا ئەو جۆرە چارەسەرییە کاریگەرە یان نە.ئەگەر ئەنجامی باشی نەبوو،ئەوە بەردەوام نابێت و بەدوای چارەسەری بە دەرمان کیمیاییەکی تردا دەگەڕێت.

دەرزی /ئامێرێکی تایبەت لە ناو بۆری خوێن:

هەندێک لەم نەخۆشانەی کە چارەسەری کیمیایی وەردەگرن،پێویستە زۆر جار دەرزییان لێبدرێت،ئینجا بۆرییەکانی خوێنیان زوو زیانمەند دەبن.چۆنکە تێکچوونی بۆرییەکانی خوێن و دەرزلێدانیان ئاریشە دروست دەکات،پزیشک بە پێویستی دەزانێت کە بۆ رێگەیەکی دڵنیاتر هەڵبژێرت و بە سیستەمی سزندەیەکی باریک بۆ

ماوەیەکی درێژخایەن و پێویست له خوێنهێنەر/شارەگ بدات
وانه Central venuse Catheter .
ئەم سیستەمه سۆندەیه دوو جۆرە:

- Port-a-cath که پێکهاتووه و بەستەراوه به کۆگەیەکی چووک که له ماددەی دەستکرد تیتانیۆم یان ئیستیلی دژه ژەنگه که ناوقەدی بڕی سەنتیمەترێک و نیوه.ئەم ئامێره له ژێر پێستدا جێگر دەکرێت بۆ کاتێک که پێویسته بۆ وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی کەڵکی لێ وەردەگرەرێت.دانانی ئەم ئامێره له ژێر بێهۆشی تەواو یان سڕکردنی شوێن (زیاتر له سەرەوەی بەشی سینگ دا یان له باسکدا)ئەنجام ئەدرێت.
- Sub-clavian catheter,Hekmancatheter,PICC-line که ئەم جۆره سۆندانه بەشێکیان له دەرەوەی جەستەدا دەمیننەوە.ئەم جۆره به پێچەوانەی جۆری سەرەوه که باسمان کرد،له بۆرییەکی خوێندا له سەر سینگدا له ژێر ئێسکی چەڵەمە(له سەر شانەوه دەڕواته ناوەڕاستی سینگ) جێگر دەکرێت که به

سۆندە و دەرزییەوە پەیوەند دەکرێت و لەم ڕێگەوە چارەسەری کیمیاییەکە وەردەگیردرێت.لە کاتی لێدانی ئەم سۆندەیە تەنیا پێویستە شوێنەکەی سڕبکرێت و پێویست بە بێهۆشی گشتی ناکات.

هەردوو جۆریان بۆ ماوەی دوور و درێژ بەکار دێن. بەڵام پێویستە بە کات و بە گوێرەی پێویست پاک بکرێنەوە و ناو سۆندەکە بە دەرمانی ئاوە خوێیی یان هێپارین بشۆردرێنەوە تاکو بەری نەگیردرێت بە هۆی بەستەڵەکبوونی خوێن لە ناو سۆندەکەدا.

شێوەی وەرگرتنی تایبەت:

هەندێک جۆر لە شێرپەنجەکان لەوانەیە چارەسەری کیمیایی ڕاستەوخۆ لە شوێنەکە بدرێت.

- Bladder Flushing شۆردنەوەی میزڵدان؛ بۆ نەخۆشانێک کە لە قۆناغی سەرەتایی شێرپەنجەی میزڵدان دان واتە Carcinoma in situ .

بۆ شۆردنەوەی میزڵدان ، پێویستە لە پێشدا سۆندەیەک لە میزڵدان بدرێت.بەم ڕێگەیەدا تەواوی

میـــز لە میزڵـــدان دێـــتەوە دەرەوە و میزڵـــدان خـــاڵی دەبێت.ئینجـا ئەو چارەسـەری کیمیـاییەی کە پێشـتر ئامــــادە کــــراوە واتە لەگەڵ ئــــاوی تــــایبەت ڕوون کراوەتەوە لە نـاو میزڵدان ئەکرێت.ئەگەر میزڵدان بە تەواوی خاڵی بووبێت،ئەوە چارەسەسەری کیمیاییەکە باشتر دەتوانێت خۆی بە هەموو دیوارەکانی میزڵدان بگەیەنێت و زیاتر سوودی هەبێت.ئینجا باشـتروایە کە پـێش یــان کــاتی وەرگرتنـی چارەســەری کیمیــایی نەخـۆش کەمتـر ئـاو یـان شـلەمەنی بخواتەوە.مـاوەی ڕاگرتنــــــی دەرمـــــان لە میزڵـــــدانا یەک تـــــا دوو کــاتژمێرە.دوایی نەخــۆش دەتوانێــت میــز بکــات و میزڵدانی خاڵی بکات.

بـۆ وەرگرتنـی ئەو چارەسـەرییە،نەخۆش پێویسـتە لە بەشی پۆلی کلینیکی نەخۆشخانە(بەشی نـۆڕینگە) بێت و پێویستی بە مانەوە و خەوتن ناکات.ئەم جۆرەیان چەند جارێک لە حەفتەدا ئەنجام ئەدرێت.

Isolated limb perfusion ؛ بەم شــــێوە چارەسەریی کیمیاییە ،ڕێگە لە سوڕانی خوێن لە ناو قۆڵ یان ڕان دەگیردرێت.

به کەڵک وەرگرتن لە ئامێری Cardiopulmonary bypass (CPB) سوڕانی خوێن لەو بەشەدا بە جیا دەبێت لە بەشەکانی تری جەستەدا.ئینجا بەو ڕێگەیەدا دەتوانرێــت ئەم بەشـــە کە شـــێرپەنجەی تیـــدایە بە چارەســەری کیمیایی بشـۆردریتەوە.ئەم چارەسـەرییە بە ڕێگەی بێهۆشی گشتی ئەنجام ئەدرێت و لە سێ تا چوار کاتژمێر دەخایەنێت.

ئەم شـــێوازە چارەســـەرییە پێشـــنیار دەکرێـــت بـــۆ نەخۆشـانێک کە تووشــی شـێرپەنجەی پێسـت بـوون واتە Melanoom یـان Sacroom کە شـێرپەنجەی شانەی نەرمە بۆ نموونە لە ماسوولکەکاندا کە لە نـاو باسک یان ڕاندا گرێی شێرپەنجەیی دروست بووە و ڕووی لە گەورەبوونە.ئەم شێوە چارەسەرییە تەنیا لە نەخۆشـــخانەکانی تـــایبەت و پســـپۆرلەم بـــابەتەدا دەکرێت.

HIPEC (Hypertherme Intraperitonial Chemotherapy) کە بریتییە لە شۆردنەوەی ناو سک بە ڕێگەی ڕێژەیەکی زۆر و گەرم لە پێکهاتەیەکی چارەسـەری کیمیایی.ئەم شـێوە چارەسـەرییە یەکســەرە دوایــی هەڵگرتنــی

خانەکـــانی شـــێرپەنجەیی نـــاو ســـک لە کـــاتیً نەشتەرگەریدایە.مەبەست لەم چارەسـەرییە.ئەوەیە کە ئەگەر خــــانەی شـــێرپەنجەیی لەنـــاو ســـکدا مابنەتەوە،لایـــان ببـــات و بیانکوژێـــت.بە ڕێـــگەی ڕاســـتەوخۆ پێـداکردنی ڕێـژە زۆرلەو تـێکەڵای گەرم لەچارەســـەری کیمیـــاییە ئەگەری زۆرە کە ئەنجـامی باش و بەسوودی هەبێت.

لەو جۆرەیـان لە شـێرپەنجەی ڕیخـۆڵەی گەورەدا کە تەشەنناشـی کـردووە واتە لە نـاو چاڵایی سـک و نـاو پەردەی ســـــکدا بڵاویــــــش بـــــۆتەوە،کەڵکی لێوەردەگیردرێـت.ئەم شیوەیەچارەســـەرییە تەنیـا لە نەخۆشخانەی تایبەت و پسپۆر لەم بابەتەدا دەکرێت.

ڕێژەیەکـــی زۆر چارەســـەری کیمیـــایی وپەیوەنـــدکردنی خانەکانی بنچینەیی'

Hematopoietic stem cell transplantation (HSCT)

ئەو ڕاددەیەی کە خانەکانی شێرپەنجەیی ڕەنگدانەوە یان هەسـتیاری نیشـان ئەدەن جیاوازە.جـاریوایە دوای چەنـد کەڕەت دەرمـان وەرگـرتن،ئەوان چارەسـەری کیمیـاییەکە کاریگەرییـــان لە ســــەر نابێـــت و دەرەنجـــام لەوانەیە

هەستیارنەبن.جاریواشە خانەکانی شێرپەنجەیی بە هیچ شێوەیەک ڕەنگدانەوەیان نییە بەرامبەر بە چارەسەری کیمیاییەکە.ئەگەریش هەیە کە هەر لە سەرەتادا ڕەنگدانەوەیان باش نەبێت. ڕێگەیەکی پێشگرتن لەو کێشەیە ئەوەیە کە بە ڕێژەیەکی زۆر چڕ لەو چارەسەرییە کیمیاییە وەربگیردرێت.لە چارەسەری هەندێک جۆر شێرپەنجەشدا جاریوایە چارەسەری کیمیایی بە ڕێژەیەکی چڕ و قورس دەدرێت بۆ وەرگرتنی ئەنجامی باشتر.

مۆخی ئێسک

بە هۆی وەرگرتنی ڕێژەیەکی زۆر و چڕی چارە بە ڕێگەی کیمیایی ،نە تەنیا خانە شێرپەنجەییەکان هەروەها خانە باشەکانیش لەناو دەچن. مۆخی ئێسک بەتایبەت زۆر هەستیارە و زوو دەفەوتێت دوایی وەرگرتنی ڕێژەیەکی زۆر و بە چڕی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی.ئەم زیانەی گەیشتوو بەمۆخی ئێسک ئەوەندە گەورەیە کە سەربەخۆ نۆژەن نابێتەوە.ئەوەش کاریگەری نەرێنی هەیە لە سەر دروستکردنەوەی خانەکانی نوێ.دەرەنجام

نەخۆش تووشی گرفتی کەمخوێنی یان کێشەی بەستنی خوێن دەبێت.گەورەترین کێشە ئەوەیە کە خڕۆکە سپییەکان زۆر کەم دەبنەوە.بەو هۆیەوە سیستەمی بەرگری جەستەی مرۆڤ لاواز دەبێت و جەستەش کەمتر دەتوانێت خۆی ڕێک بخات لەگەڵ بارودۆخەکە و زوو تووشی هەوکردن یان چڵکیبوون دەبێت.

پەیوەندکردنی خانەکانی بنچینەیی

پەیوەندی خانەکانی بنچینەیی ،بۆ بەرگریکردن لە کێشەی زیانگەیاندن بە مۆخی ئێسک،پەیوەندکردنی خانەکانی بنچینەیی باشترین ڕێگەیە.
بە ڕێگەی ئەم چارەسەرییە،پزیشک لە پێشدا خانەکانی بنچینەیی لە ناو خوێندا هەڵدەگرێت.دوایی چارە بە کیمیایی بە چڕی یان چارە بە تیشک (رادیۆتراپی)،نەخۆشەکە خانەکانی دیسان وەردەگرێتەوە.ئەو خانە بنچینەییە باشەکان دیسان کاری خۆیان دەکەن و مۆخی ئێسک دروست دەکەنەوە.

ئەم ڕێگەچارەسەرییە تەنیا لە نەخۆشخانەی تایبەت و بە پزیشکانی پسپۆر دەکرێت.هەروەها ئەم چارەسەرییە زۆر دژوارە بۆ نەخۆش وکەسانی دەورووبەری.

دواکێشەکان

بە هۆی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی نە تەنیا خانە شێرپەنجەییەکان بەڵکو خانە باشەکانیش لە جەستەدا تووشی زیان دەبن،ئەو خانانەی کە زوو گەشە دەکەن و تەندروستن بە تایبەت وەکو خانەکانی ناو چەرمەپەردە لە ناو دەم یان زاردا،خانەکانی مۆخی ئێسک و خانەکانی قژ یان مووەکان.دواکێشەکان لە هۆی ئەوەدان.

هەندێک لە دواکێشەکان کاتین و بە تێپەڕبوونی کات نامێنن.هەندێک جۆر لە چارەسەری کیمیاییەکان،لە دوای خۆیان دواکێشەی گەورە بەجێ دەهێڵن،وەکو نەزۆکی،تێکچوونی دەمارەکانی پێست /کەمتربوونەوەی هەست یان کێشەی بیستن.

لە کاتی پشوودان واتە ئەو کاتەی کە چارەسەری کیمیایی وەرناگیرێت،خانەکان ماوەیان هەیە تاکو خۆیان نوژەن بکەنەوە و خانەی نوێ پێکبێنن.زۆربەی خانە ساغەکان

کاری خۆیان بە باشی دەکەن کاتێک کە دواکێشەکان کۆتاییان پێ هات.جاریوایە دوای چەند رۆژێک،و جاریوایە زیاتر دەخایەنێت.

هەرکەسە خۆی جیاوازە

ئەو دواکێشانەی کە لەوانەیە نەخۆش تووشی بێت پەیوەستن بە:

- جۆری چارەسەری کیمیایی
- وێڕایی / لە گەڵ چارەسەری کیمیایی تر
- ڕاددە/چەند هێزی هەیە
- شێوەی وەرگرتن/بە چی ڕێگەیەک؟ لێدان، خواردن، پێ شۆردنەوە...
- ماوەی چارەسەری/چەند ماوەی پێویستە
- وێڕایی/لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی تر یان چارەسەری تر.

بەڕاستی پێشبینی ناکرێت کە چارەسەری کیمیایی چۆن و بە چی شێوەیەک ڕەنگدانەوە یاخود کاریگەری دەبێت.هەندێک کەس زۆر تووشی دواکێشەکەی دەبن و

هەندێکیشیان کەمتر.بۆ هەر جۆرە چارەسەری کیمیاییە،پێویستە پزیشک یان پەرستیار پێشوەخت نەخۆش ئاگادار بکات لە دواکێشەکانی وچۆنییەتی مامەڵەکردن لە گەڵ ئەودواکێشانە.
رادەی کاریگەری خراپی چارەسەری کیمیاییە هیچ پەیوەندییەکی نییە بە ئەنجامی چارەسەرییەکە.ئەگەرنەخۆش تووشی دواکێشە بوو بە قورسی،ئەوە بە مانای ئەوە نییە کە کیمیاییەکە کاریگەری باشی هەیە لە سەر نەخۆشییەکە.
یان بە پێچەوانە:ئەگەر هاتوو کەمتر تووشی دواکێشە بێت،مانای ئەوە نییە کە کاریگەری باشی نییە لە سەر نەخۆشییەکە.

لەم نامیلکەدا باسی دواکێشەکان دەکەین کە لەوانەیە تووشی نەخۆش ببن و چۆنییەتی مامەڵەکردن لە گەڵ ئەو دواکێشانە:

- کاریگەری لە سەر تەندروستی بە گشتی
- کاریگەری لە سەر دەم،گەدە و ڕیخۆڵەکان
- کاریگەری لە سەر قژ/مووەکان

- کاریگەری لە سەر پرۆسەی زاوزێ
- کاریگەری لە سەر سووڕی مانگانە
- دواکێشەکانی تر

زۆر گرنگە کە هەر دواکێشەیەک کە هەیە ، لە گەڵ پزیشکدا باسی لێ بکرێت.جاریوایە دواکێشە چاری هەیە.

کاریگەری لە سەر تەندروستی بە گشتی

کەسانێک کە بە کیمیایی چارەسەری وەردەگرن،بە هۆی نەخۆشییەکە یان چارەسەرییەکە زۆربەیان کێشەی ماندوو بوونیان هەیە.ئەوەش کاریگەری خراپ دەخاتە سەر بیرکردن،سستبوونی بیر یان هزر.هەروەها شلەژانی دەروونی و دڵەڕاوکێ بە هۆی نەخۆشییەکە و چارەسەرییەکە کاریگەری دەخاتە سەر نەخۆش کە چۆن هەست و هەڵسووکەوت بکات.بێجگە لە هەستی ماندووبوون،هەروەها زووش بێ ووزە بێت و نەتوانێت ئارامی خۆی ڕابگرێت و هەڵچوونی پێوە بێت.دەمێک خەم و دڵتەنگی یان دەمێک گریان و جاریوایە پێکەنینیشی پێوەیە.

زۆر گرنگە کاتێ چارەسەری ،نەخۆش لە هەوایەکی ئاسوودە و ئیسراحەتی بۆ جەستە و دەروونی هەموار بکرێت.

چالاکی ڕۆژانە پێویستە هەبێت بەڵام بە ئەسپایی و لە جاران کەمتر.چۆنکە جوڵانی سنووردار گرنگە بۆ پرۆسەی چاکبوونەوە.
سەرقاڵبوون بە کارێکی سووک یان چوونە شوێنی ئارام و لە ناو سرووشتدا بە تایبەت هاوکارە بۆلابردنی هەندێک لە بارگرانی لەم پرۆسەیەدا.
لەم کاتانەدا،پێویست ناکات نەخۆش وەهم و دڵەڕاوکێ وئازار و خەمەکانی بشارێتەوە لە کەسانی دەورووبەری خۆی.بە گفتووگۆ لە گەڵ ئەواندا،دەتوانرێت باشتر ڕووبەڕووی کێشەکان ببێتەوە و دەستێکی هاوکاری ئەوان لەم بارودۆخە ناخۆشەدا بەکار بێنێت.
ئەگەر نەخۆش بێتوو پیشەی هەبێت یان فەرمانبەر بێت،زۆربەی جار پێویستە ماوەیەک بوەستێت لە بەردەوامبوونی لە کار و پیشەکەی.بێگوومان دەبێت

هاوکاری و ڕێزگرتن لەم بارەوە لە لایەن خاوەن کارەوە هەبێت.
کاتێـــک کە چارەســـەرییەکە کۆتـــایی پێهـــات.ئەوە دواکێشـــەکانیش کەم کەم کەمتـــر دەبـــنەوە یـــاخوود نامێنن.هەنـــدێکیان لەوانەیە ســـاڵانێکی دوور و درێـــژ بمێننەوە بۆ نموونە وەکو هەستی ماندووبوون(لە ناکاو هەست کردن بە ماندووبوون.بێ ئەوەی هیچ چالاکیەکی جەستەیی هەبێت).

کاریگەری لە سەر دەم،گەدە و ڕیخۆڵەکان

هەنـــدێک لە چارەســـەری دەرمانەکان.زیـــان بە پەردە چەرمەی جەستە وەکو پردە چەرمەی ناو دەم دەگەیەنن.
بە هـۆی ئەوەوە.لەوانەیە کێشـەی ووشـکی نـاو دەم یـان هەسـتی برژانـدنەوە و ئـازاری نـاو دەم هەبێت.ئینجـا زۆر گرنگە کە کاتێ چارەسەری بە باشی و دروستی پاک و خـاوێنی دەم ڕابگیردرێـت.واتە دوای هەر ژەمێـک دەم و دان بشۆردرێت و کەلێنەکانی ددانەکانیش بە بەنی تایبەت پاک بکرێتەوە.پێویستە زۆر بە نەرمی و لەسەرخۆیی بێت

بۆ ئەوەی کە برین دروست نەبن و تووشی خوێنبەربوون نەبێت.
ئەو کەسانەی کە تاقمی ددانی دەستکردیان هەیە،پێویستە ئەوانیش بە هەمان شێوە زوو زوو تاقمەکە پاک بکەنەوە و دەمیان بشۆن.ئەگەر ناو دەم بریندارە،باشتروایە کە تاقمەکە نەخرێتەوە ناو دەم تاکو چاک دەبێتەوە.
بۆ بەرگریکردن لە بریندار/چڵکیبوونی ناو دەم،باشتروایە کە ڕۆژانە چوار تا شەش کەڕەت ناو دەم بشۆرێتەوە بە ئاوی کوڵای شیلەوتێن +خوێ (١ کەوچکی خۆراک لە خوێ لە ناو ١ لیتر ئاو).
لێوەکان بەردەوام بە کرێم/ وازەلین چەور بکرێن پێش لە قڵشینیان دەکات.پێش دەستپێکردنی چارەسەری، باشتروایە کە نەخۆش تاقمەکەی پیشانی پزیشکی ددان بدات، بۆ ئەوەی ئەگەر پێویستی بە چارەسەری یان گۆڕانی هەبوو، ئەوا چاری بکات.
زیان گەیشتن بە چەرمە پەردەی گەدە،دەبێت هۆی دڵتێکەڵهاتن و هێڵنجدان و ڕشانەوە.هێڵنجدان و ڕشانەوە دیارترین دواکێشەیە کە دەتوانین بڵێین زۆربەی زۆری

ئەو نەخۆشانەی کە بە کیمیایی چارەسەر دەکرێن دوچاری دەبن و پێوەی دەناڵێنن.
خۆشبەختانە ئێستا دەرمان هەیە دژ بەو کێشەیە.ئەم دەرمانانە بە شێوەی،لە ناو کیسە ئاوکردن و هەڵواسین،حەب یان شیاف بەکار دێن.هەندێک دەرمان پێش وەرگرتنی کیمیایی پێشنیار دەکرێن و هەندێکیان دوای کیمیاییش پێویستن.
هەندێک لەم نەخۆشانە تووشی سکچوون و هەندێکیشیان تووشی خەستبوونەوەی پاشکۆ دەبن واتە سکیان کار ناکات.
ئەگەرکێشەکە سکچوون بێت،ئەوە ڕێژەیەکی زۆر ئاو لە جەستە دەردەچێت.ئینجا لەو حاڵەتەدا خواردنەوەی ئاو زۆر گرنگە.
ئەگەر کێشەکە بە پێچەوانە بوو،ئەوەنەخۆش تووشی بێ مەیلی خۆراک و سەرئێشە و زوو هەڵچوون دەبێت.گۆڕینی خۆراکیش کاریگەریەکی واهای نییە لە سەر ئەو کێشەیە.باشتروایە کە پزیشک بە ڕێگەی دەرمان ئەوە چارە بکات.

دەرمانی سرکەر و هوشبەر

واتە Medical cannabis

هەندێک لە نەخۆشان لەوانەیە کەڵک وەرگرن لە ماددەی سرکەر و هۆشبەر وەک ماریوان / مێدیسی کانابیس بۆ ڕاگرتنی کێشەی دڵتێکهەڵاتن و ڕشانەوە.مەبەست ئەوەیە کە هەم ڕشانەوەکە ڕابگرێت و هەمیش مەیل بۆ خۆراک ببێتەوە.هەروەها بۆ زۆرلە نەخۆشان ئارامبەخشە و هێدیان دەکاتەوە. جاریوایە هەندێک لە نەخۆشان بە پێچەوانە

پێی تێک دەچن و باری دەروونیان دەشڵەژێت و ڕشانەوەشیان پێی زیاتر دەبێت.

بەکارهێنانی ئەو ماددەیە،تا ئێستا لە هیچ لێکۆلینەوەیەکی زانستیدا نەسەلمێندراوە کە مرۆڤ دڵنیا بێت لە کاریگەری بە سوودی ئەو دەرمانە.

کاریگەری لە سەرمۆخی ئێسک و بەرگری دژ بە هەوکردن

چارەسەری دەرمانی،زیاتر زیان دەگەیەنن بە خانەکانی ناو مۆخی ئێسک،کە دەبێتە هۆی کەم دروستکردن و پێکهێنانی خڕۆکەی نوێی خوێن بۆ

ماوەیەک.کەمبوونەوەی خڕۆکەکانی نوێی خوێن دەبێتە هۆی ئەگەری زوو تووشبوون بە هەوکردن وکەمخوێنی و زوو خوێنبەربوون و لە ئەنجامدا هەبوونی ئامادەیی بۆ نەخۆش کەوتن.

لە مۆخی ئێسکدا چەند جۆر خڕۆکەی خوێن پێکدێن:

- خڕۆکەی سپی خوێن واتە Leukocytes
- خڕۆکەی سووری خوێن واتە Erythrocytes
- خەپلەی خوێن واتە Thrombocytes

خڕۆکەکانی سپی خوێن

هاوکارن بۆ لەناوبردنی هێرشی میکرۆبەکان واتە ئەوان ناهێڵن کە لە جەستەدا هەوکردن هەبێت.ئەگەر ڕێژەیان کەمتر بێتەوە واتە Leukopenia ،ئەگەری زۆرە کە لە جەستەدا هەوکردن دروست ببێت.ئەوەش خۆی بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای جەستە واتە "تا" نیشان ئەدات.هەروەها لەوانەیە لە شوێنی هەوکردە خۆی بە ئازاریش دەربخات .بۆ نموونە لە گەروودا یان کاتێ میزکردن.

ئەگەر پلەی گەرمای جەستە لە سەرووی 38.5 گراد بوو،پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشک یان نەخۆشخانە بکرێت.بۆ بەرگریکردن لە کەمبوونەوەی خڕۆکەکانی سپی خوێن،دەتوانرێت لە هەندێک چارەسەریدا پێکهاتە یان فاکتەری گەشەکردن بەکار بێنن.ئەوانە هانی دروستکردنی خڕۆکەکانی سپی خوێن ئەدەن.ئەم دەرمانە بە شێوەی ئەمپول لە ژێر پێست ئەدرێت رۆژێک یان دوو ڕۆژ دوایی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی.

خڕۆکەکانی سووری خوێن

ئەرکیان گواستنەوەی هەوای پاک و هەڵمژیوە، واتە ئۆکسیجین بۆ بەشەکان وئۆرگانەکانی جەستەیە.
ئەگەر ڕێژەیان کەمتر بێت،ئەوە نەخۆش تووشی کەمخوێنی دەبێت واتە Anemia . ئەوە دەبێتە هۆی بێڕەنگی پێست، ماندووبوون، پوو/ هەناسەسواری، دڵەکوتێ،دیتنی خاڵی ڕەش و سەرسووڕان.ئەگەر کەمخوێنی تا ڕادەیەکی زۆر کەمتر لە پلەکەی ئاسایی خۆی بوو،ئەوە پێویستە کە نەخۆش خوێن وەرگرێت.

دەشتوانرێت کە پێکهاتە/فاکتەری گەشەکردن بۆ نەخۆش بەکار بێت تاکو هانی مۆخی ئێسک بدات بۆ دروستکردنی زیاتری خڕۆکەکانی سووری خوێن.

خەپلەکانی خوێن

ئەرکیان بەستن یان خەستکردنەوەی خوێنە.ئەوان بەرگری لە بەربوونی خوێن دەکەن،کاتێک کە برینێک لە ئارادایە.هەروەها

ئەوان بەرگری لە خوێنبەربوون لە ناوەوە و دەرەوەی جەستە دەکەن.

ئەگەر ڕێژەی خەپلەکانی خوێن کەمتر بۆیەوە،ئەوە برین درەنگتر لە ماوەی خۆی چاک دەبێتەوە.ئینجا پێویستە نەخۆش زۆر ئاگاداری خۆی بێت و خۆی دوور بگرێت لە بریندداربوون.هەروەها نەخۆش زوو تووشی خوێنبەربوون/خوێنڕاسانی لووت یان خوێنبەربوونی پووک دەبێت.هەندێک کەسانیش پەڵەی سوور لە پێستیاندا پەیدا دەبێت.

نیشانەکانی تر وەک:

- پەڵەی شین و مۆر بێ ئەوەی کە کوترابێت یان بە شوێنێکدا کەوتبێت.
- خوێن وێڕای پاشکۆ(پیسایی) یان لە میزدا
- خوێن لە کاتێ سووڕی مانگانەدا بە گوڕ وزیاتر دەبێت.

ئەگەر کێشەیەکی وەک ئەوانەی لە سەرەوە ناوبران لە ئارادابوو،ئەوە باشترە پزیشکی چارەسەر ئاگادار بکرێتەوە.

هەموو جارێک پێش وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی داهاتوو/ سەرلەنوێ،خوێن پشکنینی بۆ دەکرێت.ڕێژەی خڕۆکەکانی سپی خوێن و خەپلەکانی خوێن و جاریوایە کارکردنی گوورچیلە و جگەر کۆنترۆڵ دەکرێن و بە گوێرەی گونجاوی ئەوان پزیشک دەڕوانێت ئایا چارەسەرییەکە دەتوانێت دەستپێبکات یان نە.ئەگەر خوێن بە رادەیەکی گونجاو خۆی ئامادە یان چاک نەکردی‌یەتەوە،ئەوە پزیشک راددەی کیمیائیەکە کەمتر دەکاتەوە.جاریواشە ناچارە دوو تا سێ حەفتە چاوەڕی بکرێت تاکو خوێن ئامادەی وەرگرتنی دوبارەی کیمیا یی بێت.

کاریگەری لە سەر مووەکان

چارەسەری کیمیایی دەبێتە هۆی هەڵوەرینی مووەکان،نە تەنیا قژبە سەروە ناهێڵێت بەڵکو مژوێڵک،برۆ و مووی کوونە لووت و مووی تەواوی جەستە دەڕوتێنێتەوە.هەڵوەرینی مووەکان کاتییە و دوای چارەسەری دیسان مووددەڕوێتەوە.

پێش وەرگرتنی یەکەم چارەسەری کیمیایی باشتروایە نەخۆش ئاگادر بێ بۆ ئەوەی کە خۆی بۆ ئامادە بکات.هەندێک لە ئافرەتان سەرپۆش دەکەن و هەندێکیان بارووکە دادەنێن.قژ نە تەنیا زۆر جار مایەی جوانی یان زینەتی ڕووخسارە بەڵکو زۆر سوودی تریشی هەیە بۆ مرۆڤ.بۆ نموونە لە کاتێ سەرماوەزدا گەرمی بەسەر دەبەخشێت.

سیستەمی فینککردنی پێستی سەر

واتە Headskin cooling system

بەم ڕێگەیەوە مرۆڤ دەتوانێت تا ڕاددەیەک ڕێگە لە هەڵوەرینی قژی سەر بگرێت یان کەمتر هەڵوەرێت.

ئەو میتۆدە ئێستا لە زۆرێک لە نەخۆشخانەکانی تایبەت کە چارەسەری دەرمان کیمیایی دەکەن لە ئەوروپادا ئەنجام ئەدرێت.

بە ڕێگەی دابەزاندنی پلەی گەرمای پێستی سەر، سووڕی خوێن لە ڕیشە/ توورەکەی مووەکاندا کەمتر دەکرێتەوە.هەروەها پرۆسەی زیندەپاڵ/ گۆڕان واتە metabolism کەمتر دەبێتەوە.بە هۆی ئەوەوە توورەکەکان/ڕیشەکانی موو کەمتر چارەسەری کیمیایی وەر دەگرێت و ئینجا قژکەمتر هەڵدەوەرێت.

ئەو میتۆدە پێش،کاتێ و جاریوایە دوایی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی ئەنجام ئەدرێت.

ئامێری ساردڕاگرتنی پێستی سەر کە بە کڵاوێک بەستەراوەتەوە،پلەی سەرمای پێستی سەر دێنێتە سەر 5-6 گراد ژێر سفر.

هەندێک نەخۆش لە یەکەم خولەکەکاندا زۆریان پێ ناخۆشە و جاریوایە دەبێتە مایەی ژانەسەر.

ئەنجامەکەی جیاوازە بە گوێرەی جۆری دەرمان کیمیایی.

زۆرجارناتوانرێت پێش بە هەڵوەرینی قژ بگیردرێت.

ئەم میتـۆدە بـۆ نەخۆشـانێک کە تووشـی بڵاوبـوونەوەی شـێرپەنجە لە پێسـتی سـەردا بـوون ناکرێـت(بۆ نمـوونە وەکو لۆکەمیا یان شـێرپەنجەی نـاو غوددەکانی لیمفاوی) و یـان لە حـاڵەتی ئەو نەخۆشـییانەی کە گوومـانی لـێ دەکرێـت شـێرپەنجە بـڵاو بوربیتەوە.چـۆنکە خانەکـانی شـــێرپەنجەیی زۆر ووردیـــلە Micrometastasis واتە دەپارێزرێن ئەگەر ئەو میتۆدە بەکار بهێندرێت.

کاریگەری لە سەر پرۆسەی زاوزێ

نە تەنیـــا لە پیاوانـــدا بەڵکـــو لە ئافرەتانیشـــدا بە هـــۆی وەرگرتنـــی چارەســـری کیمیـــایی پرۆســـەی زاوزێ تێـــک دەچێت و زیانمەند دەبێت.

لە هەنـــدێک کەســـانێکدا ئەو تێکچـــوونە کـــاتییە و چـــاک دەبـــــنەوە،بەڵام لە ئەوانەی تـــردا کێشـــــەی نەزۆکـــــی دەمێنێتەوە.

لە هەندیک کەساندا تووخم یان هێڵکە لە بەستەڵەکخانەدا رادەگـرن بـۆ دواتـر،کە ئەگەر ئـارەزووی منـداڵبوونیان هەبـوو بەکـاری بێـنن بە ڕێـگەی یـان میتـۆدی IVF واتە منداڵی بلووری.

به هەمووهاوســـەران پێشــنیار دەکرێــت کە لە کـــاتێ چارەسەری بە کیمیایی بەرگری لە دووگیانبوون بکەن.
چۆنکە چارەسەری کیمیا یی کاریگەری نەرینی دەبێت لە سەر ئەو منداڵەی کە لە سک دایە.

کاریگەری لە سەر سووری مانگانە

چارەسەری کیمیایی دەتوانێت گۆڕانکاری دروست بکات لە سەر سووڕی مانگانە.
بە گوێرەی چۆنییەتی وەرگرتن و کام کیمیائیە، دەتوانێت سووڕی مانگانە کەمتر بکاتەوە یاخوود هەر ڕاپبگرێت.
جاریوایە خوێنبەربوون بەگووڕتر دەبێت و زووترلە کاتی خـــۆی دەســـت پێـــدەکات.بۆ وەســـتاندنی خـــوێنی زیـــادەبەربوو،مرۆڤ دەتوانێــت حەبــی بەرگریکــردن لە دووگیـانبوون واتە حەبـی هۆرمۆنـات بخـوات کە پزیشـک دەستنیشانی دەکات.
جـاریوایە سـووڕی مانگـانە هەر بە یەکجـاری دەوەسـتێت یـاخوود زووتــر لە کـاتی خــۆی واتە لە تەمەنــی لاویــدا دەوەســـتێت.ئینجا ئـــافرەت دەکەوێـــتە نـــاو پرۆســـەی لێچــوونەوە / Menopause .ئەوســا ئــافرەت تووشـــی

هەندێک دواکێشـە دەبێت وەکـو لەناکاوهـاڵاویکەرم یـان (گـــڕ لە هەنـــاودا)بە جەســـتەوەربوون،دڵەکووتێ،زوو هەڵچوون و تووڕەیی.
لە پەنا ەوانەشدا کێشەی نەرم بوونی ئێسکەکان دێتە ئارا واتە Osteoporosis .بۆ ئەم کێشـەیە هەندێک دەرمـان هەیە کە بەرگری لێدەکات.

کاریگەرییەکانی تر

ئەو دواکێشانەی کە دێنە پێش بەڵام کەمترن لەوانەی تر وەکـو زیـان بە سیسـتەمی عصـەبی/ دەمـاری، چاوەکـان، پێست، نینۆک،گوورچیلەکان،جگەر،دڵ و سییەکان.
جـاریوایە نینۆکەکـان، بە تـايبەتی نینـۆکی قـاچ ڕەنگـی دەگۆڕێت،شین و مۆر دەبێت یان پێست ووشک دەبێتەوە.

سیستەمی دەماری/عصبی

هەندێک لە چارەسـەرییەکانی کیمیـایی زیـان دەگەیەنن بە سیستەمی دەماری.ئەوەش لە وانەیە بە هەستی سڕبوونی سـەر پەنجەکـان یـان تەزووکردن لە پەنجەکانی دەسـت و پێـــــدا دەرکەوێت.هەروەهـــــا لەوانەیە ژێـــــر

پێیەکان،لێوەکان،لووت و چەناگە هەستی کەمتریان هەبێت.جاریوایە هەستی گەرما یان سەرما تێکچووە.هێزی ئەژنۆکان یان باسکەکانیش کەمتردەبێتەوە.هەروەها ئازار وکێشەی ماسوولکەکان و جوومگەکان پەیدا دەبێت.

هەندێک لە چارەسەرییە کیمیائیەکان دەبنە هۆی پەیدابوونی دەنگی نائاسایی لە ناو گوێدا و زیان گەیاندن بەئۆرگانی بیستن.

چاوەکان

چارەسەری کیمیایی هەروەها زیان دەگەیەنێت بە چاو وەکو برژانەوە و هەستی سووتانەوە و ووشکبوونیان و هێزی کەمتر بۆ بینین.

پێست

هەندێک کەس کێشەی ووشکی پێستیان بۆ پەیدا دەبێت.هەروەها لەوانەشە پێست ڕەنگی بگۆڕێت.ئەگەر کت و پڕ

ڕەنگی پێست گۆڕاو و سووربوونەوە و ئاڵۆشی پەیدا کرد،ئەوە پێویستە زوو سەردانی پزیشک بکرێت.
ئەم کێشانە زیاتر کاتین و بەسەر دەچن.
هەندێک لە چارەسەرییە کیمیاییەکان کاریگەرییان هەیە لە سەر پێکهاتەی ڕەنگ واتە Pigment لە پێستدا.جاریوایە هەندێک پەڵەی قاوەیی یان گۆڕانی پێست بە ڕەنگی قاوەیی یاخوود پەڵەی سپی.
هەندێک چارەسەری کیمیایی پێست هەستیار تر دەکەن بەرامبەر بە تیشکی ڕۆژ.لە هۆی ئەوەدا پێست زووتر لە جاران ڕەنگی دەگۆڕێت یان دەسووتێتەوە.ئینجا گرنگە کە نەخۆش خۆی لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی تیشکی ڕۆژ بپارێزێت.

نینۆکەکان

هەندێک لە چارەسەرییە کیمیاییەکان کاریگەرییان هەیە لە سەر تێکچوونی نینۆکەکان.ئەوان خەتخەت ئەبن و زووتر دەشکێن و جاریواشە ڕەنگیان دەگۆڕێت.

گوورچیلەکان و جگەر

هەنـــدێک لە چارەســــەرییە کیمیاییەکـــان کـــارکردنی گوورچیلەکان و جگەربۆ کاتێک سست دەکەن.لە کۆنترۆڵ یـان پشـکنینی خوێنـدا ئەوە دیاردەکەوێت.نەخۆش خـۆی هـیچ هەسـتی پـێ ناکـات.بەڵام ئەگەر نەخـۆش کێشـەی دڵتێکهەڵاتن،ڕشـانەوە یـان سـکچوونی هەبێـت پێوسـیتە پزیشــک ئاگـادار بکـاتەوە.ئەگەر چارەســەری کیمیــایی کاریگەری هەبێت لە سەر کارکردنی جگەر،ئەوە پزیشکی پسپۆر کیمیاییەکە بە گوێرەی پێویست و گوونجاو ڕێک دەخات یان بۆ ماوەیک ڕایدەگرێت.

دڵ و سییەکان

لە کاتێ وەرگرتنی چارەسـەری کیمیا یی هەروەهـا دڵ و سـییەکانیش پێویسـتە بەردەوام لە ژێر چـاودێری دابـن و کۆنترۆڵ بکرێن.

مەرجەکانی پاک و خاوێنی

لە ناو میز،پاشکۆیی خۆراک،ڕشانەوە،ئارەقە،سۆندەی ناو برین و خوێن و شلەی برینـدا بڕێک لە ماددەی چارەسەری کیمیایی تێدایە.

ئینجا باشتروایە کە کاتێ وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی(بە گوێرەی جۆری کیمیاییەکە)خۆ بپارێزرێت لە دەستلێدان لە سەرجەم ئەو دەرهاویشتانەی جەستە وەکو میز،پاشکۆی خۆراک،ئارەقە و ڕشانەوە.هەروەها باشتروایە کە منداڵان کەوچک و پەرداخی کەسی نەخۆش بە کار نەهێنن و منداڵانیش تا ماوەی سێ ڕۆژ لە باوەش نەگرن تاکو ئارەقەی کەسی نەخۆش بەر جەستە نەکەوێت.

لە بارەی سپێرما یان ئاوی ناو زێ(لەشی ئافرەت) تا ئێستا هیچ زانیارییەکی زانستی نەسەلمێندراوە کە زیانی پێوەیە یان هەڵگری بڕیک لە کیمیایی بێت.

بڕیاری نەکردنی چارە

جاریوایە پێش دێت کە لە لایەن نەخۆش یان پزیشکەوە بیر لەوە دەکرێتەوە کە چارەسەرییەکە زیاترکێشە

دروست دەکات لەوەی کە چارەسەرییەکە ئەنجامێکی بەسوودی هەبێت.

لێرەدا مەبەست لە چارەسەری بە کیمیایی ئەڵبەتە جیاوازییەک دەخاتە سەر بڕیاردان.ئایا ئەو مەبەستە چارەسەری بنچینەییە یان تەنیا بۆ ماوەیەکە و بۆ هەندێک درێژکردنی ماوەی ژیانە؟

ئەگەر مەبەست چارەسەری بێت ئەوە نەخۆش شانی دەخاتە ژێر بەڵام ئەگەر تەنیا بۆ مانەوەی کاتی بێت لە ژیاندا لەوانەیە ئەو هەموو ڕێگە پڕ لە ئازار و سەختە نەگرێتە بەر.ئەگەر بە ساڵاچوو بێت بە تایبەت.

خاڵێکی تر زۆر گرنگە کە نەخۆش بیزانێت ئەویش ئەوەیە کە ئەگەر گوومان هەبوو لە بۆچوونی پزیشکدا،پێویستە بیر و بۆچوونی پزیشکی دووەم وەربگیردرێت.

هۆشیاری تەندروستی پێویست کاتی چەرسەری

خۆراک

خۆراکی باش و گوونجاو بۆ هەموو کەسێک پێویستە،بەڵام بە دڵنیایی بۆ کەسانێک کە شێرپەنجەیان

هەیە پێویستە زیاتر ئاگاداری خۆیان بن چی دەخۆن و دەخۆنەوە.

لە بواریکی باشی خۆراک کە کێشی جەستە هەڵبەز و دابەزی تێدا نییە،ئەوە ئاسانترە بۆ کاتێ چارەسەری بە کیمیایی و ئەگەری کەمتر هەیە بۆ تووشبوون بە دواکێشەکان.بۆ ئەوەی کە کێشی جەستە بە باشی ڕابگیردرێت، پێویستە جەستە بە ڕێژەیەکی پێویست کالۆری/ ووزە، پرۆتین، ڤیتامین و سەرچاوە کانزائیەکان وەرگرێت.

خواردنەوە

کاتێ چارەسەری بە کیمیا یی، خانەکان دەشکێن و لەناو دەبرێن.لێرەدا ڕادەیەکی زۆر ئاو/شلە پێویستە تا ئەو پاشکۆیانە لە ڕێگەی گوورچیلەکانەوە بباتە دەرەوەی جەستە.ئینجا باشتروایە کە رۆژانە(لە ٢٤ کاتژمێردا) بە لای کەمەوە یەک و نیو تا دوو لیتر ئاو بخورێتەوە یان جەستە وەربگرێت. نزیکەی ١٠ تا ١٢ پەرداغ ئاو،شلەمەنی بخورێتەوە.شۆرباو،ماست و کاستەریش ئاوی تێدایە و بە ئەژمار دێن.

ئەگەر ئاو/شـــلەمەنی کەم بخـــورێتەوە دەبێـــتە هـــۆی دڵتێکەڵهاتن و تامی ناخۆشی دەم.

کۆنترۆڵی کێش

لە کـێش ڕا دەتوانرێـت بزانـی کە لە ڕێـگەی خـۆراکەوە کـالۆری یـان ووزەی پێویسـت لە جەسـتەدا هەیە یـان نە. حەفـتەی جارێـک وەزنکـردن و هەڵسـەنگاندنی کـێش پێویستە بکرێت. ئەگەر کێش دابەزێت،بە مانای ئەوەیە کە جەستە ووزەی زیاتری پێویستە.

دابەزینی کێش بێهۆ

ئەو کێشـەیە لە زۆر نەخۆشـاندا دێـتە پێش.هۆکارەکەشـی زیـاتر دەگەڕێـتەوە بـۆ دواکێشـەکانی چارەسـەری بە کیمیـاییە.بۆ پێشـگیری لەو کێشـەیە جـاریوایە پێویسـتە لە پەنـای خشـتەی خـۆراک ،خـۆراکی دەسـتکردی بـۆ زیـاد بکرێت وەک خـۆراکی نـاو پاککەت(شـل) ویـان خـۆراک بە سۆندە راستەوخۆ بۆ ناو گەدە.

بەرزبوونەوەی کێش

هەروەها زۆر جار کێش بەرز دەبێتەوە و دەبێتە هۆی بێزاری نەخۆش.ئەوەش بە هۆی کۆبوونەوەی چەوری زیادەیە.هۆکاری بنەڕەتی بە تەواوی دیار نییە.

هەندێک فاکتەر هەن کە ڕۆڵییان هەیە لە سەر بەرزبوونەوەی کێش وەکو: جۆری شێرپەنجە.جۆری کیمیایی،خۆراک،جوولان، لە سووڕی مانگانە کەوتن.سستکارکردنی غوودەی تایرۆئید،بە ئەسپایی پرۆسەی زیندەپاڵ/ سووتان لە جەستەدا یان کاریگەری هەندێک لە دەرمانەکان. چۆنکە سەرجەم ئەو فاکتەرانە هۆکارن بۆ کۆبوونەوەی چەوری لە جەستەدا.ئەوا ئاسان نییە کە ئەو چەورییە زیادەیە بسووتێ و جەستە بۆ باری ئاسایی خۆی بگەڕێتەوە.ئینجا گرنگە کە نەخۆش کاتی چارەسەری پارێز بکات لە خواردنی زیادەی چەوری یان شەکر.

کێشەی خۆراک کاتێ چارەسەری کیمیایی

بە هۆی چارەسەری کیمیایی لەوانەیە کێشەی خۆراک پێش بێت. کێشەکانی لە کەسێکەوە تا کەسێکی ترجیاوازە

و به گـوێرەی دەرمـان لەوانەیە تـا مـاوەیەکیش دوای چارەسەری هەر بمێنێتەوە.

گۆڕانی بۆن و تامکردن

کاتێ چارەسـەری بە کیمیـایی خـواردنی خـۆراک کارێکی ئاسان نییە.زۆر لە نەخۆشان مەیلی خۆراکیان کەمترە یان هەر نییە.

خـۆراک تـامێکی سـەیری هەیە و گـۆڕاوە.زۆر کەس بێـز دەکـاتەوە و نایانەوێت چاویـان بە هەنـدێک جـۆر خـۆراک بکەوێت.

ئەوانە لەوانەیە ئەو خۆراکـانە بـن کە بۆنیـان زۆر توونـدە وەکو گۆشتی سوورکراوە،گۆشتاو،چای و قـاوە.خۆراک لە سەر زماندا تامی خیزیان ئاسن ئەدات.

بـۆنی دووکەڵـی جـگەرە و ئـارەقەی جەسـتەی کەسـانی دەوروبەر دەبێتە هۆی دڵتێکهەڵاتن. هەتا بـۆنی گوڵ یـان بۆنی خۆشترین بۆن دەبێتە هۆی تێکچوون و ڕشانەوە.

نەخـۆش پێویسـتە ڕۆژانە خـۆراک و خواردنەوەکـانی جۆراوجـۆر تـاقی بکـاتەوە، چـۆنکە لەوانەیە بە ڕۆژ و کـات و سات جیاواز بێت.

له جیاتی خواردنی خۆراکی گەرم خۆراکی سارد و بێ بۆن بخورێت وەکو گۆشتی سارد،پەنیر و ماست و هێلکەی سارد.
زۆر جار هیچ شتێک تامی نییەبەڵام پێویستە نەخۆش هەرچۆنێک بێت شتێک هەر بخوات.

دڵتێکەڵهاتن

بۆ پێشگیریکردن لە دڵتێکهەڵاتن/دڵتێکهەڵچوون دەرمانی باش و گوونجاو هەن.
کەمی ئاو و تەڕایی لە جەستەدا هۆکارێکە بۆ دڵتێکهەڵاتن.هەروەها خاڵی بوونی گەدە یان برسییەتی.ی.باشتروایە ژمارەی ژەمەکان زیاتر و زوو زوو خۆراکی سووک بخورێت.

ئازاری ناو دەم

ئەگەر ئازاری دەم یان زیپکەی وورد و بە ئازار هەبێت،ئەوە باشتروایە پارێزبکرێت لە خواردنی بەهارات و شتی توووند و تیژ،میوەی ترش و خۆراکی ڕەق.

هەوڵ بدرێت خۆراک و خواردنەوەی سارد بخورێت و بخورێتەوە.
جاریوایە نەخۆش بە هۆی نەخۆشییەکەی یان چارەسەری کێشەی خۆراکی هەیە و ناتوانێت بە ئاسایی خۆراک بخوات.
لەوانەشە پێش بێت کە بە هۆی نەخۆشی و جۆری چارەسەری.نەخۆش بۆی نەبێت تا ماوەیەکی کورت یان درێژ خۆراک بخوات.
بە کورتی خۆراکی پێویست بۆ جەستەی نەخۆش.پێویستە بە گوێرەی بوارە تەندرووستیەکەی کە تێیدایە ڕێک بخرێت.
هەندێک جار یاریدەدەرەکانی خۆراک واتە ڤیتامینەکان پێشنیار دەکرێن.بەڵام ئەوانیش بە نۆبەی خۆیان ئەگەر زیادەڕەوی تێدا بکرێت.زیانبەخشن.
جاریواشە کە کاریگەری چارەسەری کیمیایی کەم دەکەنەوە.ئینجا بۆیە پێویستە کە پزیشک ئاگادار بێت لە بەکار هێنانی هەر دەرمانێک وێڕای چارەسەری کیمیایی.

شــێرپەنجە و كــردەوەی سێكســی،لە یەكەم كــات و ســات بیــری لــێ نــاكرێتەوە كە نەخــۆش دەبیســتێت كە تووشــی شێرپەنجە بووە.
زۆر لە خەڵكان وا بیر لە كردەوەی سیكســی دەكەنەوە كە بــۆ چێــژ و وەرگــرتنە،بەڵام كە شــێرپەنجە لە ئــارا دابــوو ئەوە بانگەوازێكی ترە.
لە پەنا ئەوەشدا ئەگەر شێرپەنجە لە گۆڕێدا بوو،لەوانەیە هەربیر لەو كردەوەیەش نەكرێتەوە بێجگە لە شــەڕ لە گەڵ شــــێرپەنجە و مــــانەوە لە ژیانــــدا.بە ڕاســــتی كە وایە لە سەرەتادا كە دەست بە پرۆسەكانی چارەسەری دەكرێت.
بەڵام بە تێپەڕبوونی كات و دواتر مرۆڤ بە شێوەیەكی تر بیــــر دەكــــاتەوە و هەســــت دەكــــات كە ئەو هەســــت و پێویستییە مــاوە. لەوانەیە كەمتر بێتەوە و مــاوەیەكی زۆر دوور و درێــــژ بخایەنێــــت بەڵام لەنــــاو ناچێــــت.ئەگەر كەماسییەك لەو ڕووەوە پەیدا بووە،پێویســتە هاوســەری ژیان ئەوە بزانێت و خۆی بگونجێنێت لەگەڵ بــارودۆخی نــوێ.ئەگەری ئەوەش هەیە كە نێــوان هاوســەرەكاندا بەو هــۆیەوە نێوانیــان ســســت ببێــتەوە و ئاریشــە لە ژیــانی

هاوسەرییاندا دروست ببێت.بۆ زۆر لە نەخۆشان دژوارە کە ڕاستییەکان بدرکێنن و لە گەڵ هاوسەرەکە باسی ئەم کێشەیە بکات.بەڵام زۆرگرنگە کە بە هەر شێوەیەک بێت تاوتوێ بکرێن.بەم شێوەیە لە کەش و هەوایەکی باوەڕپێکراو و لە سەر بنەمای متمانە بە یەکتر کێشەکە دەخرێتە بەر دید و چارێکی بۆ پەیدا دەبێت.

ئەگەر ئەو ئاریشەیە بە تەنیایی ڕێگەچارەی بۆ نەدۆزرایەوە،باشتروایە نەخۆش لە گەڵ کەسانی پرۆفەشیۆناڵ و کەسێک کە پسپۆری ئەو بابەتە بێت، باسی بکات بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی.

ماوەیەکی زۆر ناخۆش

تووشبوون بە شێرپەنجە بارێکی ئاسایی نییە.کاتێک کە تۆ سەرقاڵی پشکنینەکانی،کاتێ ڕاگەیاندنی ئەو هەواڵە دڵتەزێنە کە دەیبیستی تووشی شێرپەنجە بووی و کاتێ چارەسەری وەرگرتن ماوەیەکی زۆر تاڵ و سەختە.

دوایی کۆتایی هاتنی چارەسەرییەکانیش کارێکی ئاسان نییە کە دووبارە بگەڕێیتەوە سەر باری ئاسایی جاران.

نه تەنیـــــا خـــــوودی خـــۆی نەخـــۆش بەڵكـــــو هاوسەر،منداڵەكان،كەســـوكار و كەســـانی دەوروبەری تریش ئەو گۆڕانكارییەیان بەلاوە قورسە و پێویستیان بە كاتە تاكو هەزمی بكەن و بتوانن مامەڵەی گوونجاوی لە گەڵدا بكەن.زۆربەی كـات و جـار ئەوان هەست بە بێ دەســـتەلاتی و بێئومێـدی بەرامـبەر بە نەخۆشـــییەكە و بـــارودۆخی گـــۆڕاو دەكەن و مەترســـی ئەوە لە لایـــان دروست دەبێت كە نەخۆشەكە لە دەست بدەن.

بەڕاستی هیچ ووشەیەكی گوونجاو نییە كە پێت بڵێن تۆ چــۆن بـی و چــۆن خــۆت لە گەڵ نەخۆشـی شـێرپەنجەدا بگوونجێنیت.

چۆنكە بوارەكان جیاوازن و كەسەكانیش جیاوازن لە بیر و جـــۆر و كاراكتەر/ســیفاتیان.هەر كەسـێك بە گــوێرەی بۆچوون و بیركردنەوەی خۆی دەتوانێت لیی وورد بێتەوە وبـوارەكە هەڵسـەنگێنیت.ئینجا دەتوانێـت مـامەڵەی لە گەڵ بكـات.بواری گشـتی دەروونـی نەخـۆش لەوانەیە جارێـك شـاد وبە هێـز بێت یـان بە پـێچەوانە دڵتەنـگ و گرینـۆك بێت.كاتێك بێئومێد و كاتێكی تر دڵێكی پڕ لە هیوا.

لەوانەشـــە نەخـــۆش بە هـــۆی نەخۆشـــییەکە و گشـــت ئەو گۆڕانکارییـــانەی کە پەیوەســـتن بە نەخۆشـــی شـــێرپەنجە، بارســـەنگی خـــۆی لە دەســـت دات.بە هـــۆی ئەوەوە لەوانەیە هەست یان بیر بکاتەوە کە هیچ کاریگەرییەکی لەسەر هیچ شـــتێک نەماوە.یـــان هەســـت بکـــات کە خـــۆی بە کەمتـــر لە کەســـانی دەوروبەر بزانێـــت و بێبـــاوەڕی بە خۆبـــوونی لا دروست بێت.

ئەو بـــێ دڵنیـــاییە و بیـــری بێبـــاوەڕی بەخۆبـــوون لە هـــۆی تووشـــــبوون بە شـــــێرپەنجەیە.ئەم بیرۆکـــانە بێبنەمـــا نین.چـــۆنکە دڵنیـــا نیـــیە لە ئەوەی کە چارەســـەرییەکە ئەنجامی باشی هەیە یان نە؟وەڵامـی ئەو پرسـیارانە کە لە خـــۆی دەیکـــات وەکـــو ئایـــا لە ژیانـــدا دەمێـــنمەوە و چـــیم بەســـەر دێـت؟ وەڵامـــی ئەو پرســـیارانە هەرگیـــز ناتوانرێـت بدرێتەوە و هـــیچ پزیشـــکێک گرنتـــی نـــادات بـــۆ چارەســـەری 100% یان بنەڕەتی .

تۆ وەک نەخۆش دەتوانی بە سەر هەنگاوەکاندا زاڵ بی بە مەرجێـک کە هۆشـیاری و زانیاریـت لە سـەر پرۆسـەکەدا هەبێت.

کەسانێک هەن کە هەموو گرفتەکان دەشارنەوە و خەفەتەکان لە ناو سینگ و دەروونی خۆیاندا ڕادەگرن.بەم شێوەیە لە کۆتاییدا لەوانەیە کێشەکە ببێتە ئاریشە و گرفتی زیاتر دروست بکات.
جاریوایە گفتوگۆ لە گەڵ کەسانێک کە هاوبەختن یان هاوچارەن زۆر گرنگە.ئینجا باشتروایە کە پەیوەندی بکرێت بەو کەسانە و ئاڵوگۆڕکردنی ئەزموونەکان هەگبەی زانیاری نەخۆش زیاتر دەکات و ڕێگەیەکە بۆ وەرگرتنی وەڵامی هەندێک لە پرسیارەکانی.

دوایی خوێندنەوەی ئەو نامیلکەیە پرسیار یان گوومانت هەیە؟
پەیوەندی بکە بە پزیشکەکەت یان سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان
Email:pena-center@hotmail.com
www.penacenter.com
00964.750.3683744

ئەم نـامیلکەیە بەرهەمـی سـەنتەری پەنـا بـۆ پشـتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان و
ڕاگەیانـدنی وەزارەتـی تەندروسـتی حکـومەتی هەرێمـی کوردستانە.

سوپاس بۆ:
ئەرکـــی بەســـەرداچوونەوەی نـــاوەڕۆکی ئەم نـــامیلکە، پسپۆری هێماتۆلۆجی و شێرپەنجە
دکتۆر هیوا یاسین حەمە حاجی و دکتۆر ئاری عبدالرحمن دەروێش.